



# 株洲晚报



微信公众号



知株侠



株洲新闻网

2024.8  
星期二  
甲辰年七月廿四

株洲日报社主管、主办 国内统一连续出版物号 CN 43-0061 | 新闻热线 28829110 | 广告热线 28835396 | 总第7996期 | 今日8版

## 男性也有更年期 调养千万别忽视

“更年期”并非女性独有,当男性雄激素随年龄增长逐渐下降时,也会表现出各种不适症状。这些症状被称为“男性迟发性性腺功能减退症”。

### ●发生原因

男性迟发性性腺功能减退症指的是中老年男性(一般在45岁以上)随着年龄增加,出现内分泌功能减退,体内雄激素水平持续、缓慢、稳定地下降,导致患者出现性欲减退、勃起功能障碍、肌肉萎缩、肌力下降、腹部脂肪堆积、容易疲劳、骨质疏松、认知功能和记忆力下降等临床表现。

中医典籍中虽无对该病名的记载,但早在《黄帝内经》中就对这一时期的男性生理、病理变化有所论述。《素问·上古天真论》曰:“丈夫……四八,筋骨隆盛,肌肉满壮。五八,肾气衰,发堕齿槁。六八,阳气衰竭于上,面焦,发鬓颁白。七八,肝气衰,筋不能动。八八,天葵竭,精少,肾衰,形体皆极,则齿发去……今五脏皆衰,筋骨解堕,天葵尽矣。故发鬓白,身体重,行步不正,而无子耳。”

可以看出,男性的衰老与肾之精气盛衰关系密切。迟发性性腺功能减退正是由于男性肾气渐衰,精血不足,阴阳失调,累及心、肝、脾等其他脏腑,从而产生一系列临床症状。

### ●如何调治

#### ◎中医治疗

目前,中医药治疗男性迟发性功能减退症以中药内服为主,笔者多采用雄蚕益肾方、二仙汤、益肾疏肝汤等调补肝肾之品。同时,针灸可调节人体内分泌系统,对缓解不适症状也有很好的效果。还可以根据患者体质,制定个性化的膏方调理方案,既可调节人体内部激素水平,改善不适症状,又能减缓身体机能的衰退,达到延缓衰老的目的。

#### ◎起居调治

《黄帝内经》主张“起居有常,不妄作劳”,强调起居作息要有规律。中老年男性气血相对不足,保养肾中精气显得尤为重要。应遵守《黄帝内经》中春季“夜卧早起”,夏季“夜卧早起”,秋季“早卧早起”,冬

季“早卧晚起”的起居规律。合理而且规律的作息时间,特别是每天保证充足的睡眠时间,对缓解本病症状十分有益。

《黄帝内经》还提出要躲避“虚邪贼风”。外感邪气在四时反常天气下容易乘虚而入,危害中老年男性健康,因此要学会“避之有时”。

#### ◎饮食有节

可多食用富含鞣酸的食物,如大蒜、蜂蜜、鸡蛋、海鲜等。

大蒜具有抗氧化、降血脂、抗衰老及提高免疫功能等作用,并能够显著提高睾酮水平和睾酮分泌。蜂蜜中的矿物质、糖类物质含量比较多,经常食用可以提高男性体内睾酮水平。

鸡蛋中的饱和脂肪酸、胆固醇、蛋白质和维生素等含量比较多,对促进睾酮分泌有辅助作用。

海鲜富含精氨酸,食用之后可以促进睾酮生成,促进性欲。此外,精氨酸在体内代谢后会产生一氧化氮,可引起阴茎海绵体平滑肌、血管的扩张,使阴茎海绵体充血勃起,可提高患者的性能力。

中医认为,可根据个人体质适当吃些温阳、益气、补肾的食物,如鹌鹑肉、鸽子肉、驴肉、牛肉、羊肉、鹿茸等,对于防治本病亦有好处。

还要注意少吃甜食。过量食用甜食会产生较多的危害,比如造成肥胖、高血压、动脉硬化、乳腺癌等病的风险。

#### ◎适当运动

运动养生可以达到疏通经络、协调脏腑、调畅气血、平衡阴阳的作用,从而有效维持、增强脏腑的生理机能,改善人体的整体健康水平,达到健身祛病的目的。中老年男性患者在身体条件允许下,可以练习八段锦、五禽戏和太极拳等常见的中医运动养生功法。

#### ◎情志养生

中医认为五脏气血变化与情志变化相关,两者互相影响。中老年人由于自身五脏虚损、气血失调,更易受到情绪变化的影响。因此,需要及时对中老年人进行情绪疏导、健康宣教、心理护理等情绪干预。

(据《中国中医药报》)

## 秋吃茄子除燥降火

中医认为,茄子性凉、味甘,有清热止血、消肿止痛、祛风通络、宽肠利气等功能。秋天吃茄子,能除秋燥、降“火气”,避免“秋老虎”的困扰。

现代营养学认为,茄子富含维生素P,特别是紫茄子,每百克含量达750毫克。维生素P是一种黄酮类化合物,有降低毛细血管脆性和通透性的作用,能维持血管弹性,促进新血管生成和增进侧支循环,有防止血栓形成和抗炎的作用。

茄子皮中含有花青素,这是一种抗氧化剂,具有清除人体自由基、抗癌和提高人体免疫力的功能。

茄子还含有一种称作龙葵碱的化合物,能抑制消化道内癌细胞增殖,对胃癌、直肠癌等有一定的防控作用。故癌症术后的患者适量吃茄子,可辅助化疗、放疗,降低癌症复发风险。

茄子肉质呈海绵状,烹饪时特别容易吸收油脂和各种调味汁。健康做法是尽量不用油或少用油,以蒸与煮为宜。如蒸后蘸蒜汁和酱油吃。茄子性寒凉,有脾胃虚寒和便秘稀溏者不宜多吃。

#### 推荐食谱:芝麻酱拌茄子

主料(三人份):鲜嫩茄子200克、芝麻酱50克、大蒜20克。

做法:大蒜捣碎,将其与芝麻酱、适量精盐拌合成酱汁,待用。茄子去蒂,洗净,放蒸锅内蒸熟,放凉,撕成条,摆放在盘内;吃时,将酱汁浇在茄子上,拌匀。(据《家庭医生报》)

## 落枕持续不愈 或是严重疾病信号

不正确的睡眠姿势、不舒适的枕头、颈部突然扭转、长时间低头工作、颈部受寒等都是落枕的常见原因。专家提醒,反复发作或持续一周不能自愈的落枕,可能是更严重疾病(如颈椎病)的信号,也可能是频繁落枕造成的颈椎周围肌肉韧带松弛,颈椎关节稳定性下降,应及时就医明确诊断。

预防落枕,须做到这几点:夏天避免空调温度过低及对颈背部直吹;枕头高度适中,形状以中间低、两头高为好,睡觉时应使头颈部为正常生理曲线,避免颈部悬空;保持正确姿势,长时间对着电脑或伏案,可做些颈部运动或按摩;避免长时间“葛优瘫”、趴在桌子上睡觉、长期低头看手机等。

(据《长沙晚报》)

## 合理运动可以降压

适量的运动可以缓解交感神经紧张,增加扩血管物质,改善内皮舒张功能,促进糖脂代谢,预防和控制高血压,减少心血管危险。运动时,人们会出汗,血液总量会下降,对血管产生的压力就会变小,血压随之降低。

此外,运动时血管扩张,管腔增大,血液流动时阻力减小,血压也会下降。运动可以降压,也可以帮助降压药减量,但“运动后不吃降压药”是不正确的,因为运动锻炼对血压的控制效果并没有那么强,应该辅以降压药物来加强血压的调理和控制。

(据《新京报》)

## “开学经济”悄然升温

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/廖明) 8月26日,省交通运输厅发布消息称,日前,G4京港澳高速湖南省长沙广福至株洲王十万(朱亭)段扩容工程初步设计,已获交通运输部正式批复,标志着项目距离正式开工又迈进了一大步。

根据批复文件,G4京港澳高速长株段扩容工程

将建双向八车道高速

路线全长143.952公里,共设15处互通式立交交叉(含6处枢纽互通),主线采用双向八车道高速公路标准建设,设计速度120公里/小时,路基宽度42米。G4京港澳高速是贯穿我国南北的交通大动脉,也是我省境内客流量“顶流”之一的高速公路。由于近年来交通流量快速攀升,机动车保有量快速增长,交通部门研究启动G4京港澳高速湖南段全线扩容工程。

此次获批的京港澳高速长株段扩容工程,项目计划工期为4年,项目建成后将成为省内首条全新建设的八车道高速公路,也将成为长沙至株洲间最宽最快的高速。目前,交通部门正加快推进该项目后续工作,确保尽早开工建设。

## “开学经济”悄然升温

洲书城里,一位正在挑选作业本的家长说,孩子开学上二年级。整个假期里,孩子都比较放松,学校没有什么作业,家里也没给孩子布置什么任务,加之此前一直住在爷爷奶奶家中,孩子的学习状态还没有找回来。

多位班主任表示,开学临近,家长带孩子们逛一逛图书馆、新华书店确实是不错的选择,尤其是对于假期里过于放松的孩子来说,可以看一看其他孩子的学习状态,让他们提前感受学习的氛围。但是教辅材料不必盲目选购,要结合孩子的实际情况和自身水平来选择。对于学习机等电子产品,老师们认为,只能将其作为一种辅助工具,不能过分依赖,学习的重点还在课堂。



家长陪孩子选购文具。记者/戴凇 摄

### 相关新闻

## 市二中(北校区)金秋迎新

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/孙晓静) 8月26日,位于衡山路与西环线交汇处的市二中(北校区)校园内,崭新的教学楼和运动场在阳光下熠熠发光。9月1日,这里将喜迎第一批新生。

市二中(北校区)规划办学规模为72个班,其中小学48个班,初中24个班,规划学位数3360个。根据实际需求,可扩容至90个班,提供学位4950个。当天上午,记者在该校看到,学校现代化设计感十

足,教学楼、综合楼、运动场、食堂等设施配套齐全,多媒体报告厅、书法室、阅览室、音乐室、美术室、舞蹈室、实验室、心理室等功能室配置全面。

“课桌椅提前生产,提前安装完成,产品通过‘十环’等各种环保认证及中国环境标志产品认证。”该校相关负责人介绍,学校采用环保建材从源头把控,进行专业室内环境空气治理来升级保护,并邀请多方代表参与环境质量检测。

## 醴陵瓷器 有了省级地方标准

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/易蓉通讯员/柳丹) 近日,湖南省地方标准《地理标志产品 醴陵瓷器》通过专家评审,标志着“醴陵瓷器”将有省级地方标准了。

当天,专家组听取了标准起草组对编制情况的汇报,审阅了标准文本,并就文本内容进行了质询、讨论。专家组认为,该标准制定程序符合地方标准制修订程序的要求,提交的送审材料完整,标准内容层次清晰,结构科学合理,具有较强的适用性和可操作性;该标准对实施醴陵瓷器地理标志产品保护、规范产品质量、助推品牌价值提升具有重要意义。经充分讨论,专家组一致同意该标准通过审查。

此次醴陵瓷器地方标准的通过,对醴陵瓷器的质量控制提供了科学指导,对醴陵瓷器的生产企业提供了更新、更全面、更科学的技术支持。同时,进一步提升了醴陵瓷器的产品品质,保护消费者权益,并对醴陵瓷器形成强有力的保护措施,促进醴陵瓷器产业健康持续发展,做大做强。

## 芦淞区服饰二路 今日正式通车

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/杨凌凌通讯员/刘斌) 8月26日,芦淞区服饰二路新建及大修工程完工,并将于今天正式通车。

服饰二路新建及大修工程位于芦淞区董家垅高科园内,项目总用地面积约19664.56平方米,双向2车道,设计速度为30千米/小时,道路等级为城市支路。

“换新”后的服饰二路新建道路总长477米,大修240米,路幅宽18米,优化了利德金属、日成新材、高精传动等多家企业进出口通行环境,以及职工上下班安全问题。

## 从菜市场买泥鳅 放生 妥不妥?

04

## 孩子在小区“飞车” 如何监管?

05